

LE MONDE & VOUS LE MONDE ÉVÉNEMENTS

Taous Merakchi, écrivaine : « J'ai voulu être le bourreau pour ne surtout pas être la victime »

Dans un entretien au « Monde », l'auteure de « Monstrueuse » raconte l'emprise toxique de son père durant son enfance et le sentiment d'insécurité qu'elle a dû apprendre à surmonter. Elle intervient le 29 mars, lors du festival Nos futurs, à Rennes.

Propos recueillis par Emmanuel Davidenkoff, avec Jovanny Vilcourt

Publié le 16 mars 2026 à 16h00 · Lecture 7 min.

Article réservé aux abonnés



Taous Merakchi, à Rennes, en mai 2022. MARC OLLIVIER/« OUEST FRANCE »/MAXPPP

Dans ses ouvrages *Monstrueuse* (La Ville brûle, 2025) et *Vénère* (Flammarion, 2022), l'autrice explore la construction de soi face à la violence, familiale ou systémique. Entre un père tyrannique et mythomane, une adolescence marquée par le dégoût de soi et la maladie, Taous Merakchi raconte comment elle a transformé sa rage en moteur de survie, avant d'apprendre, difficilement, la douceur.

Lire aussi | [Festival Nos futurs 2026 à Rennes : participez à nos « grandes assemblées »](#)

« Je n'ai pu me réfugier que dans le dégoût de mon corps », écrivez-vous, en évoquant la période de votre puberté. Comment en arrive-t-on à un tel rejet de soi ?

On n'en arrive pas là toute seule ! La graine avait été plantée très tôt par mon père, qui me faisait comprendre en permanence qu'il fallait aspirer à « mieux ». Il portait sur les femmes un regard pétri de diktats. Son idéal, c'était la femme grande, élégante, très féminine. C'était un modèle qui ne m'attirait pas, que je ne voulais pas incarner, sans doute par opposition. Je refusais de ressembler à une femme qu'il pourrait trouver séduisante.

Ce terreau familial a ensuite été cimenté par le harcèlement scolaire. Au collège, il régnait une loi de la jungle difficile à déchiffrer. Je suis arrivée, je me suis assise, j'ai reçu une gomme en pleine tête et j'ai immédiatement été identifiée comme la victime désignée. L'un des arguments massues de mes harceleurs était ma supposée laideur. A la puberté, tout pousse dans le désordre, on ressemble à un « Monsieur Patate » avec un nez et des oreilles trop grands. C'est une période de trouble intense.

Ma mère, pourtant, me valorisait. Elle me répétait que j'étais belle et intelligente. Mais cela ne suffisait pas à faire barrage, car je voyais comment elle se regardait elle-même. Nous nous ressemblons énormément, mais elle se trouve horrible, car on lui a répété cela depuis l'enfance. Chaque matin, je la voyais se préparer devant le miroir en s'insultant, en soupirant : « Quelle sale gueule », ou « On ne fera pas mieux » – c'était le compliment le plus élogieux qu'elle parvenait à formuler. La déduction était implacable : si nous sommes des clones et qu'elle se trouve laide, alors je le suis aussi. C'est un héritage transgénérationnel terrible que j'essaie aujourd'hui de briser avec ma propre fille.

Au centre de votre récit, il y a cette figure paternelle écrasante. Vous décrivez une emprise, une instabilité permanente instaurée dès l'enfance...

Le mot d'emprise est juste. Avec lui, l'amour inconditionnel n'existait pas. Un parent est censé vous aimer quoi qu'il arrive ; on voit d'ailleurs des parents continuer à aimer des enfants ayant commis des actes atroces. Pas mon père. Il s'amusait à me retirer son amour en permanence, à tirer le tapis sous mes pieds alors que je me sentais stable.

Je me souviens d'un épisode marquant, vers mes 21 ans. Il a fait un malaise cardiaque. En attendant les secours, alors qu'il était en souffrance et angoissé, il s'est mis à lister tout ce que j'avais mal fait les semaines précédentes. Il m'a reproché d'avoir utilisé l'expression « ça marche », qu'il jugeait vulgaire : « Tu m'as foutu la honte. » Il était potentiellement en train de mourir, et ses dernières paroles devaient être des reproches. Une fois à l'hôpital, hors de danger, il s'est excusé – fait rarissime – et m'a dit de partir. Je l'ai laissé seul sans hésiter. A l'inverse, quand ma mère a eu une simple appendicite, j'ai refusé de quitter son chevet. Avec mon père, je ne savais jamais quelle parole ou quel acte allait réveiller le monstre. Se construire sur un sol aussi mouvant est une épreuve.

Lire aussi | [Fouzia Taouzari, psychologue : « Il n'y a rien de plus angoissant que d'être tout pour quelqu'un »](#)

Ce père, qui prônait une exigence intellectuelle et linguistique digne de la grande bourgeoisie, n'était pourtant pas issu de ce milieu.

Mon père était un mythomane, au sens psychiatrique du terme. Il prétendait venir d'un milieu bourgeois et avoir rejeté ses privilèges à l'adolescence, ce qui nourrissait son personnage de dandy voyou. En réalité, il était issu de la classe moyenne normande. Il m'a raconté avoir grandi à Paris, fréquenté les Halles, fait de la prison pour braquage... Après sa mort, j'ai découvert qu'il avait fait de la prison à Caen pour homicide involontaire, à la suite d'une rixe avec un SDF pour une histoire de drogue. C'est beaucoup moins « stylé » qu'un braquage.

Il a passé sa vie à ne pas travailler, vivant aux crochets des femmes et de la société, consacrant son temps à s'instruire et à créer. Il était brillant intellectuellement, c'est indéniable, mais humainement, il était nul. Le mensonge était sa seconde nature. Jusqu'à la fin, il m'a demandé : « Tu n'as pas peur de moi, au moins ? Ça me ferait mal au cœur. » Et jusqu'au bout, j'ai menti. Je répondais : « Mais non Papou, bien sûr que non », alors que j'étais terrifiée. Lui dire la vérité, c'était ouvrir la porte à une litanie d'insultes. Il m'a écrit des dizaines de lettres de sa plume poétique trempée dans la bile. Il savait exactement où frapper pour vous détruire, pour vous faire sentir que vous n'étiez rien. Lui mentir était une question de survie.

Cette insécurité originelle a-t-elle conditionné vos relations ultérieures, notamment amoureuses ?

Cela a provoqué un manque de confiance terrible, en moi et en mes partenaires. J'étais terrorisée à l'idée de laisser l'accès à mon corps et à mon cœur, de peur d'être détruite. Dans mes premières relations, j'avais tendance à « frapper la première ». Pas littéralement, mais psychologiquement : je mettais mes partenaires en insécurité pour qu'ils aient peur que je les quitte, inversant ainsi les rôles. Je voulais être le bourreau pour ne surtout pas être la victime. Je voulais être mon père, pas ma mère.

Il m'a fallu une claque pour changer : mon premier amour m'a quittée à 20 ans en me disant : « Je t'aime, mais je ne peux plus. » J'ai alors entamé une thérapie pour déconstruire ces schémas. J'ai compris que je cherchais la violence paternelle partout. J'ai développé une hypervigilance traumatique : je scannais mes amies pour voir si leurs compagnons étaient violents. J'étais une vigie permanente.

Dans « Vénère », vous évoquez une colère qui déborde, parfois physiquement. Vous vous décrivez comme un « rottweiler dans un corps de chihuahua ». Cette rage est-elle toujours votre mode de défense privilégié ?

C'est un réflexe qui s'est ancré très tôt. Mon père a eu une période de violence physique quand j'étais en maternelle. A cet âge, on est une éponge : j'ai intégré l'équation « colère = taper ». Ma mère a servi de garde-fou, mais je me bats encore contre cela.

Il m'est arrivé d'aller à la confrontation physique dans l'espace public. Si on me marchait sur les pieds, je passais à l'offensive. Souvent, l'afflux de violence qui sortait de moi déstabilisait l'adversaire. Mais, depuis que je suis mère, la donne a changé. Un jour, aux Buttes-Chaumont, j'ai croisé des jeunes filles harcelées par des hommes. Mon instinct de « rottweiler » s'est réveillé, mais j'avais ma fille en poussette. Je ne pouvais pas foncer dans le tas. J'ai donc appelé les filles, je les ai éloignées pour les protéger. C'était une meilleure technique : elles avaient besoin de sécurité, pas d'une baston. En repartant, j'ai appelé mon compagnon parce que j'avais peur. Je me suis dit : « Mince, le cliché ! La femme forte et indépendante qui appelle son mec. » Mais j'avais besoin de savoir quelqu'un au bout du fil.

Vous écrivez : « J'ai peur des hommes, et je déteste ce constat, que je considère comme un aveu de faiblesse alors que c'est une triste réalité logique. » Pourtant, vous partagez votre vie avec un homme, avec qui vous avez même eu un enfant. Comment concilier cette méfiance systémique et l'amour intime ?

C'est le paradoxe de ma vie. Je suis une gigantesque romantique, j'adore les grandes déclarations, mais ma colère et ma lucidité politique me rattrapent. Je suis hétérosexuelle – tristement, car ce n'est pas un choix ! – donc je suis obligée de composer.

Avec mon compagnon actuel, cela fonctionne parce qu'il est l'antithèse de mon père. Il est incapable de mentir. Comme j'ai grandi avec un mythomane, cette honnêteté radicale est extrêmement reposante.

Vous évoquez un autre sujet intime : votre cancer du côlon, survenu à 33 ans alors que vous étiez enceinte. Vous faites un lien entre cette maladie et votre colère rentrée...

J'ai porté la vie et la mort en même temps, une expérience surréaliste. Quand le diagnostic est tombé, mon gastro-entérologue m'a tout de suite déculpabilisée : ce n'était pas lié à mon hygiène de vie. Mais j'ai cherché. J'ai trouvé des études évoquant un lien possible entre la colère réprimée et les tumeurs colorectales. Quand je lui en ai parlé, il dit que cela pouvait être un élément du tableau clinique, certainement pas l'unique cause.

Il faut être très prudent : je ne dis pas que l'émotion donne le cancer, ce serait culpabiliser les malades. Mais, dans la narration de ma propre histoire, cela fait sens. Je me suis demandé si ma rage, à force de bouillir à l'intérieur sans pouvoir sortir, ne s'était pas cristallisée en tumeur. C'est une grille de lecture qui m'appartient.

Vous écrivez : « Mon existence m'a été reprochée à de nombreuses reprises. Je ne supporte plus aujourd'hui d'être rendue invisible par le jugement des autres. »

La racine du problème est la même : le refus d'être réduite à une masse. En tant que femme maghrébine, je n'ai jamais eu droit à l'individualité. Quand un homme blanc commet une tuerie, c'est un loup solitaire. Quand c'est un Arabe, c'est le terrorisme, c'est « eux ». On nous refuse la complexité.

J'ai grandi avec des cultures mixtes, des goûts culturels parfois éloignés de ceux qu'on attendait de moi. J'ai dû me battre pour exister en tant qu'individu. Alors, quand on me renvoie à une catégorie, à un « bout de viande » dans la rue ou à un stéréotype communautaire, je ne le supporte plus.

Pour finir, revenons à la réparation. Vous parlez de l'amitié féminine comme d'un lieu féroce, presque aussi violent que l'amour...

L'amitié entre petites filles oscille entre haine et passion, il n'y a pas de juste milieu. C'est un apprentissage de la rage. Personne ne m'a fait autant de mal que mes amies, mais ce sont elles aussi qui m'ont sauvée.

Mais la véritable réparation, inattendue, est venue de la maternité. Je ne voulais pas d'enfant, de peur de devenir mon père. Nous avons réfléchi trois ans avec mon compagnon avant de nous lancer. Aujourd'hui, éduquer ma fille me soigne. La voir grandir dans un amour inconditionnel, voir son père la valoriser sans cesse, cela panse mes propres plaies. J'ai corrigé mes comportements violents pour ne pas qu'elle les reproduise. La meilleure façon de terminer son éducation, c'est finalement d'éduquer quelqu'un d'autre. Ça m'a fait grandir si vite.

¶ Cet article fait partie d'un dossier réalisé dans le cadre d'un partenariat avec les Champs libres, Rennes Métropole et Sciences Po Rennes.

¶ La « grande assemblée » consacrée au thème « C'est pour ton bien, ma fille ! Le corps sous pression » a lieu dimanche 29 mars de 15 heures à 16 h 30 à l'auditorium des Champs libres (10, cours des Alliés, 35000 Rennes). Entrée libre.



L'intégralité du (riche) programme du festival Nos futurs est accessible en suivant [ce lien](#).